

KEHON JA MIELEN HYVINVOINTI

10.11.2018 klo 16.00-19.00 / Pia Yli-Pirilä

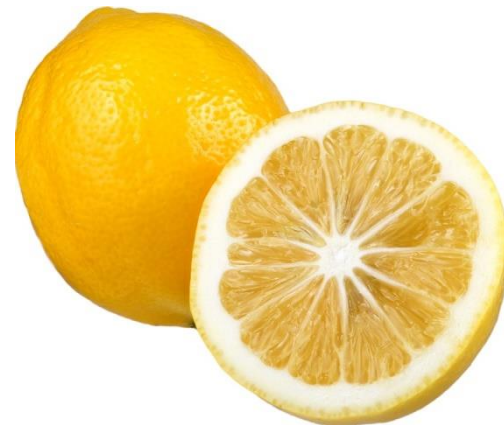


APUA SINUN AVULLASI

Harjoitus alkuun/Tutustuminen kehotunteenmuksiin

Kuvittele, että kädessäsi on kuorittu sitruuna.
Tunnustele sitä, sen painoa ja pehmeyttä. Se on
hiukan tahmea ulos valuneesta mehusta.

Tunnet mehun kirpeän tuoksun. Sitten haukkaat
sitruunasta suuren palan. Hapan mehu täyttää
suusi ja valuu kurkusta alas.



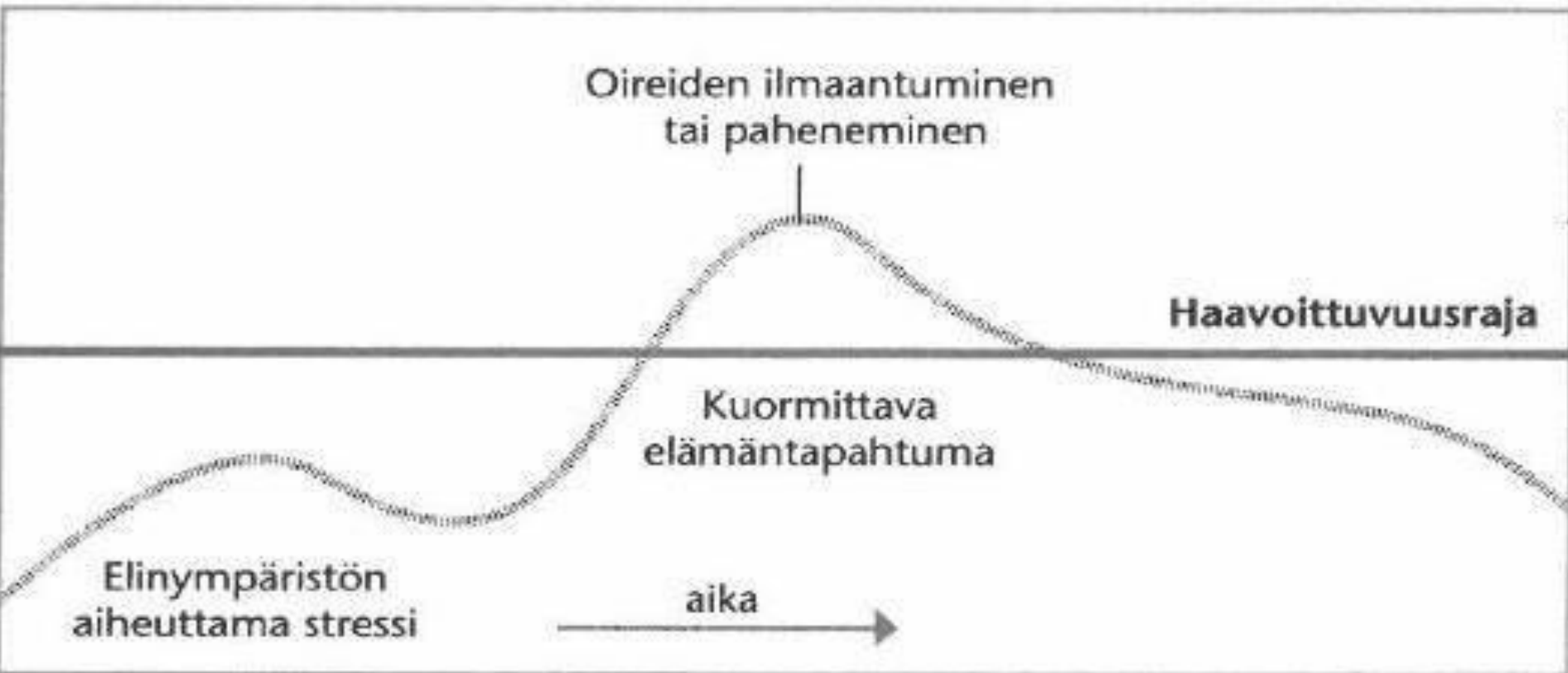
Hermojärjestelmän merkitys

- Kehon ja mielen yhteys selittyy hyvin pitkälti hermoston ja aivojen yhteisvaikutuksen kautta.
- Keskushermosto yhdistää toisiinsa aivot ja selkäytimen.
- Näistä hermotus hajaantuu kaikkialle kehoon muodostaen ääreishermoston.

Miten tunnistamme informaation vaikutuksen kehoomme

- Tehdään havaintoja itsestä ja omista reaktioista.
- Opetellaan huomaamaan itsessämme ylivireystilaa ja mahdollista alivireystilaa.
- Opetellaan mitkä ulkoiset merkit viittaavat ylivireystilaan, mitkä alivireystilaan.
- Opetellaan huomioimaan oman kehon reaktiot vapaaehtoistilanteissa.
- Muistetaan, että samalla tavalla kuin kohtaamasi henkilön olotila vaikuttaa sinuun, myös sinun olotilasi vaikuttaa häneen.

Stressi on kehon reaktiota erilaisiin vaatimuksiin.



Auttajan jaksaminen

asioita, ideoita,
toiveita



auttaja on kuin tynnyri,
johon kaikki asiat, tunteet
ja ilmiöt säilöntyvät,
ns. säiliöfunktio



Piiloväsyminen
vaanii
auttajaa

Auttajan tuki, ihmissuhteet,
koulutus, työnohjaus,
harrastukset, oma elämä



Laskiämpäri

Miten voit?

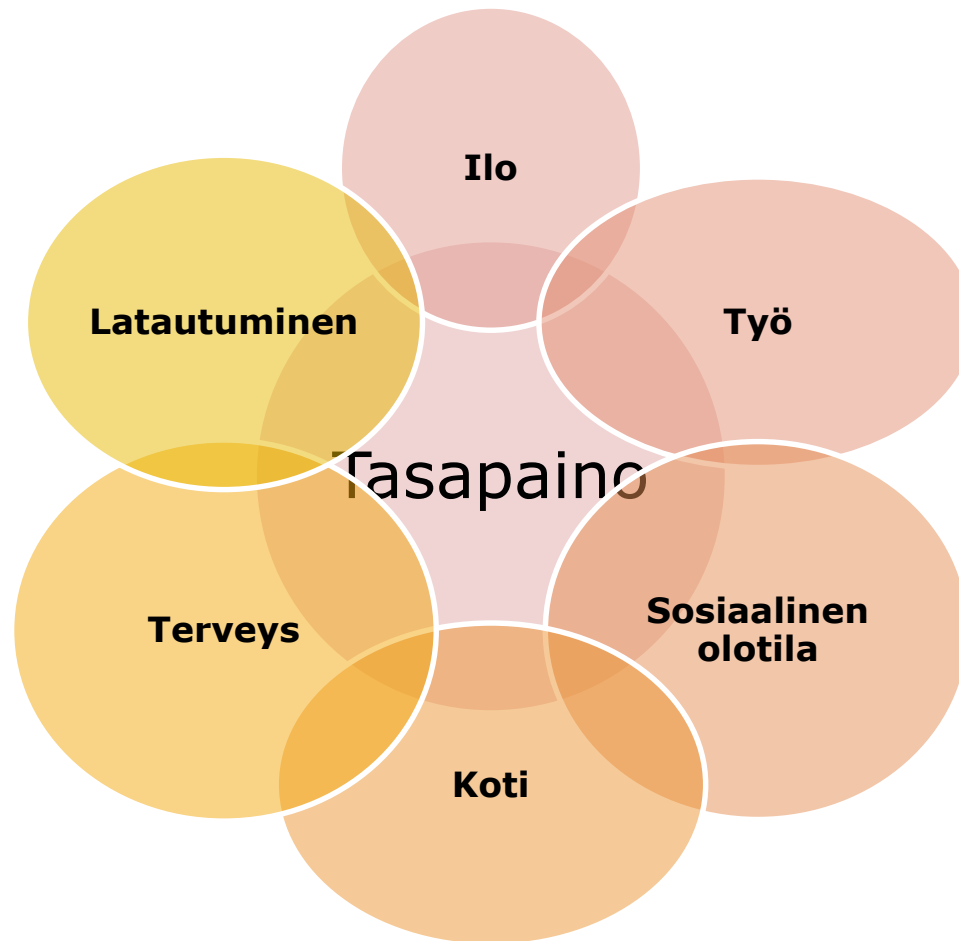
Voitko hyvin vai onko sinulla hyvinvoinnin vajetta

Hyvinvointi tasapainossa:

- tunnet itsesi virkeäksi
- muut vaikuttavat mukavilta
- voit nauraa itsellesi
- osaat nauttia elämästä
- koet olevasi joukon osa
- olet tyytyväinen itseesi
- uskot itseesi

Hyvinvoinnin vajetta:

- pienet ongelmat tuntuvat isoilta
- "kaikki ovat idiootteja"
- sinun jonosi on aina pisin
- et välitä
- et muista, mitä söit tänään
- väsyttää
- "tämä menee kuitenkin pieleen"



KEHO

- Mitä voimme tehdä?



Punainen Risti

*Tunnetilojen vaikutus?

*Miten huomioimme kehomme viestit?

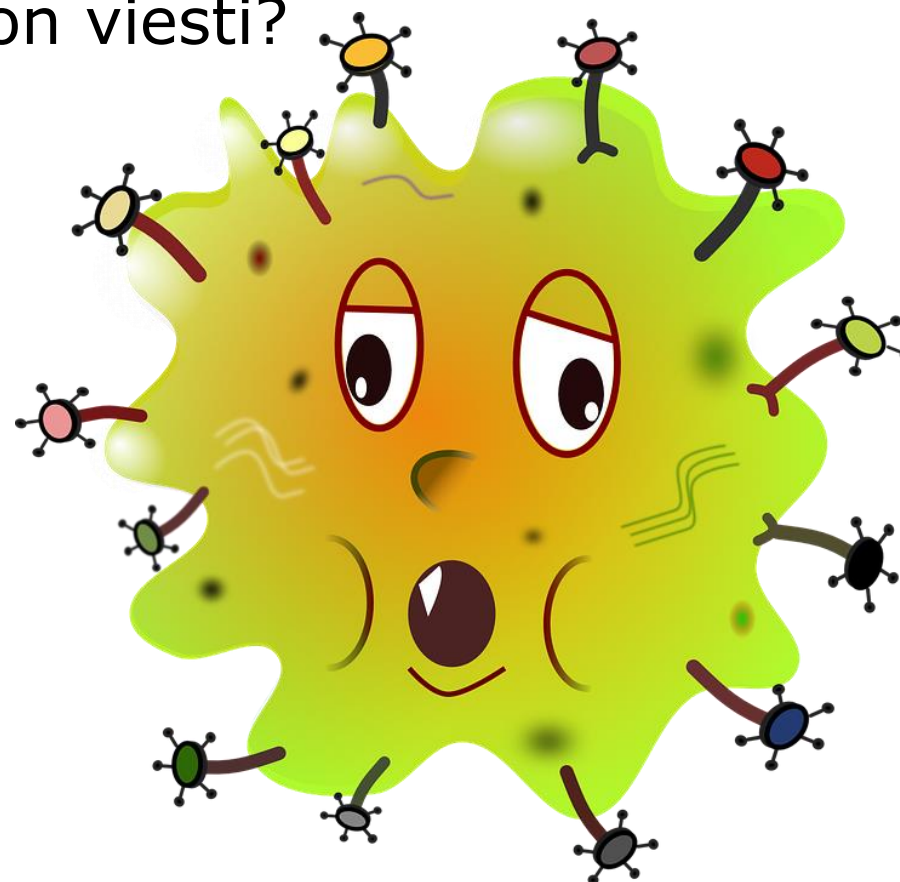
*Miten toisten tunteet vaikuttavat kehoomme?



Väsymyksen uhatessa

- Pysähdy ja kuuntele: Mikä on viesti?

- keholtani
- työtovereiltani ja ystäviltäni
- läheisiltäni
- sisimmältäni



Selviytymisen voimavarat

Basic Ph – kertomus selviytymisvoimavaroista

- **Belief** (uskomukset; arvot, filosofia, uskonto, elämänkatsomus)
- **Affects** (tunteiden ilmaisu; itku, nauru, taiteet)
- **Social Interaction** (Sosiaaliset suhteet, avun antaminen ja vastaanottaminen)
- **Imagination** (Mielikuvitus)
- **Cognition** (kognitiot; tiedon keruu, ongelmanratkaisu, sisäinen puhe)
- **Physiological** (Fysiologinen ulottuvuus; liikunta, rentoutus, lepo)

- **KIITOS**



- Seuraavaksi jakaantuminen kolmeen (3) ryhmään ja siirtyminen työpajoihin
- Jokainen käy kolmessa(3) työpajassa
- Pidetään ryhmäjaosta huoli